

普台國民小學110年06月28日至110年07月04日菜單

日期	6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	茉香鮮奶綠	1碗	芋香鹹粥	1碗	香醇牛奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮蔬湯	1碗				
	西式燒餅	1個	素小籠包	30g	薄片土司	2片	小銀絲卷	40g	苦茶油麵線	80g				
	玉米炒蛋	80g	滷三角油腐	80g	鮮蔬豆包	80g	高麗菜炒蛋	80g	滷豆腐	80g				
	玉米燻包絲	80g	素鬆	45g	五彩球脆片	40g	高麗菜炒豆包	80g	白玉海帶結	65g				
	香烤地瓜	70g	紅絲海帶根	60g	果醬	50g	麵筋	50g	炒油菜	80g				
	沙拉醬	25g	炒小白菜	85g	高麗菜	80g	枸杞大白菜	85g						
	番茄片	50g												
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	番茄麵疙瘩	1.5碗	白米飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	凍腐燴針菇	80g	菜脯炒蛋	80g	滷味黑白切	80g	九條豆腐	80g	紅燒蛋	1顆				
	糖醋山藥	60g	菜脯豆干	80g	香菇爆芋頭	75g	塔香海茸	70g	紅燒三角腐	80g				
	奶油腰果玉米	55g	毛豆筍片	70g	炒A菜	95g	鮮味大黃瓜	75g	奶油烤洋芋	80g				
	素燥高麗菜	60g	什錦素菜煲	70g	玉米蘿蔔湯	1碗	炒青江菜	85g	有機皺葉白菜	100g				
	鹹菜筍片湯	1碗	有機小松葉	90g			冬瓜薏仁湯	1碗	義式番茄湯	1碗				
		綠豆仁芋圓湯	1碗											
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心														
晚餐	素排骨酥麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗						
	刈包	1片	腰果素G	80g	塔香炒蛋	80g	日式關東煮	80g						
	梅干東坡若	1片	長豆炒茄子	80g	塔香干片	80g	粟香彩椒小瓜	70g						
	素炒黃豆芽	70g	鳳梨木耳	75g	螞蟻上樹	80g	炒芥藍菜	80g						
	炒小白菜	90g	炒莧菜	90g	黑胡椒鮑菇	85g	金菇豆腐羹	1碗						
			若谷茶湯	1碗	炒大陸妹	95g								
				山藥腰果湯	1碗									
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份						

營養成份分析

蛋白質	60	g	58	g	58	g	56	g	47	g	0	g	0	g
脂肪	55	g	54	g	53	g	55	g	44	g	0	g	0	g
醣類	315	g	320	g	314	g	310	g	200	g	0	g	0	g
熱量	1995	Kcal	1998	Kcal	1965	Kcal	1959	Kcal	1384	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉
6/28		西式燒餅	西式燒餅	6/30		薄片土司	薄片土司
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	玉米燻包絲	燻豆包絲、非基改玉米			五彩球脆片	五彩球脆片
		香烤地瓜	地瓜			果醬	奶酥果醬
		沙拉醬	素沙拉醬			高麗菜	高麗菜
		番茄片	牛番茄				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、高麗菜、素火腿、台芹、乾香菇
		凍腐燴針菇	非基改凍豆腐、金針菇、台芹			滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改油豆腐、海帶結、薑、台芹、滷包
		糖醋山藥	山藥、青椒			香菇爆芋頭	芋頭、茼蒿、薑、乾香菇
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油			炒A菜	A菜、薑
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、大豆皮
		鹹菜筍片湯	鹹菜、筍片、薑				
	晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、脆筍絲、香菇、薑、黑木耳、素排骨酥		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		刈包	素東坡若、梅干菜、薑		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		梅干東坡若	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑		(全素)	塔香干片	非基改豆干、九層塔、紅蘿蔔
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒小白菜	小白菜、薑			黑胡椒鮑菇	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、黑胡椒
						炒大陸妹	大陸妹、薑
						山藥腰果湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、非基改豆干、台芹、紅蘿蔔、乾香菇	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
6/29		素小籠包	素小籠包	7/1		小銀絲卷	小銀絲卷
		滷三角油腐	非基改三角油腐、滷包、八角		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		素鬆	素鬆		(全素)	高麗菜炒豆包	燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			麵筋	麵筋
		炒小白菜	小白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、紅蘿蔔			九條豆腐	非基改豆腐、台芹
	(全素)	菜脯豆干	非基改豆干、菜脯			塔香海茸	海茸、九層塔、薑
		毛豆筍片	筍片、毛豆仁、皮絲			鮮味大黃瓜	大黃瓜、素蟹若絲、香菇、薑
		什錦素菜煲	白花菜、南瓜、四季豆、素咖哩粉			炒青江菜	青江菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑、紅蘿蔔
		綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		腰果素G	非基改素G、腰果、九層塔、紅蘿蔔			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		長豆炒茄子	茄子、長豆、紅甜椒、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、茼蒿、黃甜椒、紅甜椒、薑
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑			炒芥藍菜	芥藍菜、薑、枸杞
		炒莧菜	莧菜、薑			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇
		若谷茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包				

